



もうすぐ夏休み。

定期考査お疲れ様でした。梅雨も明け、いよいよ明日から夏休みですね。これからまた暑さは増して、本格的な夏の到来です。冷房のよく効いた環境に慣れ過ぎて、夏バテになってしまうことのないように、しっかり栄養と睡眠をとってくださいね。楽しい夏を満喫してください♪



## どんな夏休みを過ごす？

### ○規則正しい生活を

- ・早寝早起き朝ご飯!  
3食バランス良く
- ・昼夜逆転の生活には注意! スマホやパソコンの長時間使用は控えましょう
- ・ゆっくりお風呂につかって、一日の疲れをリフレッシュする



### ○暑さに身体を慣らそう

- ・クーラーの効きすぎた部屋にずっといるのはNG!  
寝る時にはタイマーを!
- ・適度に運動をしましょう
- ・運動は暑い時間は避け、水分・帽子・タオルを忘れずに



### ○リアルな体験をぜひ!

- ・夏休みは、普段よりは少し時間がとれる人も多いと思います。自然、芸術等々。ぜひ、この機会に「本物」に触れ、五感：視覚／聴覚／嗅覚／触覚／味覚を刺激するような、リアルな体験をしっかりと味わってください。



4月から、今日までを少し振り返ってみましょう。約4ヶ月間、みなさんにとっての学校生活はいかがでしたか。楽しいことやしんどいこと、それぞれの心の中に思い浮かぶ出来事があると思います。今だからできること、今しかできないこともたくさんある、高校生という時間。こころとからだの両方を、夏休みでしっかり充電して、また9月から、元気な顔を見せてくださいね。



## 知らないうちに誰かを傷つけていませんか

パソコンや携帯電話の普及で、便利な時代になっています。「スマホ」「LINE」といったツールも、楽しく使えていればいいのですが、なんだか疲れるな、嫌な気持ちがあるなということはありませんか？使い方をもう一度見直してみましょう。

### こんなことはありませんか？

#### 会話中も携帯電話に夢中



#### 相手の都合を考えずにメールしてしまう



## 携帯電話とうまく付き合うために

### ケータイ中心生活からバランス良く使うにチェンジ!

#### ◆メールのやりとりは友達同士でルールを決めよう

- ・夜遅くにメールをしない (相手のことを考える)
- ・時間帯によっては、すぐに返事ができない時もある
- ・メールの終わり方を決める 例:「おやすみ」を言ったら返信をしないで終わる

#### ◆ケータイに振り回されず、自分のペースで使いこなそう!

返信は「できるときにする」が良いのでは。それがクール&スマートな使い方♪♪